



中醫觀點：阿膠補血效果差

阿膠年殺害四百萬隻驢

資料來源／本文獲食物知情權網站同意轉載

阿膠，是一種以驢皮製成的中藥，最近英國媒體 Daily Mail 專題報導山東阿膠工廠，每年處理 3000 噸驢皮，去年更大賺逾 13 億港元，可見背後的龐大利益。

中國需求太大 非洲驢隻遭殃

中國的驢隻數量由過去 20 年大減一半，於是向全球各地收購驢子，令非洲的驢子因此而受到滅絕的威脅。有幾個非洲的國家已經禁止出口驢隻；例如尼日今年的出口驢隻比去年急增三倍，為免國內驢隻被斬盡殺絕，政府決定停止所有驢隻出口。

布吉納法索的驢皮價格從幾年前的一張 4 美元漲升至 50 美元，帶動其他牲畜價格上升。當地的居民飽受通貨膨脹之苦，還被驢子屠宰場的血和

內臟污染飲水。當地動保團體網站在聲明中指出，驢隻已經成為遠東藥用貿易的受害者，牠們被綁起、偷盜再運送，然後被殘忍地殺害，以取得牠們的皮。」

除了中國之外，華人地區的香港也參與其中。最近香港電視常見藝人賣廣告宣傳阿膠，藥店也隨處可見，驢皮市場正嚴重影響全球驢群的生存。

阿膠的實際中藥用途

依據食物知情權網站訪問香港的李宇銘中醫博士，他對阿膠有四個看法：

要補血的話，植物藥更有效

例如熟地、當歸、川芎、芍藥，比阿膠更強得多！阿膠補血力量反倒沒那麼強。為甚麼古人要用阿膠？是因



食物知情權 <https://fooduncovered.org/2016/11/14/ejiao/>

為病情出現矛盾，一般溫補的藥不能用，才退而求其次。

阿膠補血的效果，沒一般補血藥作用快

可是現代人反過來追求「緩和」，覺得其他補血藥「溫燥」，那只是身體本身虛不受補，需要用其他方法去補益，這種情況吃阿膠，實際上也是浪費。中醫上的補血，不是單純吃一個藥物就可以補上的，還必須要透過藥物之間互相配搭。單吃阿膠去補血，恐怕難以消化吸收。

「阿膠」傳統上只用於危重病之上

例如清代大醫葉天士《溫熱論》說：「入血就恐耗血動血，直須涼血散血，如生地、丹皮、阿膠、赤芍等物」，在熱入血分昏迷高熱的危重病情，這種血液耗傷才會用阿膠。這是由於阿膠「甘平」，不會加重體內之熱。但這是一種特殊的危重病情，才考慮選用阿膠，平常的血虛根本不需要使用，一般補血用阿膠效果不如植物藥好。

沒危重病卻吃阿膠，可謂「折墮」

孫思邈云：「夫殺生求生，去生更遠」，患危重病使用阿膠還算情有可原，只是為了一般補血而吃阿膠，可謂是濫殺無辜。不單阿膠如此，之前的犀牛角已經帶來了同樣命運，身為中醫，有必要大聲疾呼，除非是面對危重病有中醫處方，一般民眾應該停止服用阿膠。

阿膠有名的原因，主要是商業炒作

各種名貴的藥材，例如人參、冬蟲草、鹿茸，他們之所以多人認識，主要是因為這些藥名貴能夠賺錢，這與功效未必相稱。因為名貴藥材有藥廠賣廣告，其他有效的植物藥不賺錢，就沒有廣告宣傳了。吃阿膠補身的想法，尤其是沒有經過醫生處方自己買阿膠產品來吃，很大程度是被廣告洗腦了。

此外，「善待動物組織」在影片中揭露中國阿膠產業，數千頭驢子被關在擁擠骯髒的圍欄內；驢子在畜牧市場上被人用棍子毆打，在屠宰場中被人用大鐵錘猛擊頭部，再切開喉嚨，一些驢子被割喉後依然掙扎著呼吸、動彈。

阿膠的製造產業與過程中，顯然有許多值得我們深思的地方；而各種中藥材的使用，也需要執業中醫師更多的評估。🙏